

2021年7月

# 遠出が出来ないこの期間に ホテルで究極のデトックスを！

「健康指導師会」監修のプチ断食  
ホテル内スポーツ施設「クラブ&クラブ」のトレーナーが全面サポート



ホテルニューオータニ幕張  
宿泊プラン『究極のデトックス～ホテルでファスティング～』

<https://www.newotani.co.jp/makuhari/stay/plan/detox/>

ホテルニューオータニ幕張では、2021年9月30日（木）まで、プチ断食を体験する宿泊プラン『究極のデトックス～ホテルでファスティング～』を販売します。

「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」など、まだまだ遠出が憚られるコロナ禍において、ステイホーム続きで運動不足や食事の過剰摂取、また精神面でのストレスなど、体に様々な変化が起きている方も少なくないはずです。そこで、ホテルニューオータニ幕張では、食事および健康の側面から体質改善を行っていただけるファスティングプランを用意しました。気軽にお試しいただける1泊2日プランと、確り身体改善を見つめなおす2泊3日プランから、ご自身にあったプランをお選びいただけます。

「一般社団法人健康指導師会」が監修した、このプランの為に考案したホテル特製スープや回復食をご用意しました。また、ホテル直営のスポーツクラブ「クラブ&クラブ」の専任スタッフが、滞在中のスケジュールを確認します。そして、開放感あるオーシャンビューのお部屋で心身ともにリフレッシュさせてみてはいかがでしょうか。リラックスしながら無理なくファスティングを体験していただけます。

### ■ファスティングとは・・

「ファスティング」とは、単に食事を摂らないことで摂取カロリーを抑え、痩せるだけを目的としたものではありません。一定期間固形物を摂取しないことで疲れた消化器官を休ませ、腸内環境を整えるだけでなく、糖質をエネルギーにする身体から脂質をエネルギーにする身体に変えることができます。食べ物の消化を司る消化酵素を節約することで、代謝酵素を活性化させ、毒素の排泄力を高め、汚れた細胞をリセットします。

#### □目的

命の営みに不可欠な酵素は25歳をピークにその後は年齢を重ねるごとに減少し、40歳から急激に減り始めると言われています。中年以降に太りやすくなったり、病気の発生率が上がるのは酵素の減少による代謝機能の低下が影響しています。健康、美容、ダイエットなどのために酵素や低糖質を意識した食生活を心がけてください。ファスティングを行うことで「入れ替え、再生、解毒、排泄」がスムーズになり、体内機能が活性化されると考えられています。

### ■滞在中のお食事

身体に過度な負担をかけないよう、本プランでは完全な断食ではなく、プチ断食を推奨します。ご滞在中は「健康指導師会」が監修した、ホテル特製のスープをご用意します。飽きの来ないよう、味の異なる6種類からお選びいただけます。

- ・贅沢海鮮の味噌汁又は澄まし汁/・有機野菜のミネストローネ/・アボカドとヨーグルトの冷製スープ/
- ・豆乳コーンスープ/・コンソメアラロワイヤル/・ビーツと生姜のデトックススープ



プラン終了時には、いきなりハイカロリーな食事をスタートさせないためにも、ホテル特製の回復食を用意します。2種類からお選びいただけます。

- ・たっぷり有機野菜とチキンのポトフとモッツアレラチーズとシーフードのマリネ
- ・豆腐ハンバーグおろしポン酢ソースと有機野菜のせいり蒸しサラダ



また、「健康指導師会」監修のもと、サプリメントも用意しています。



## ■滞在中の健康管理をサポート

ホテル直営のスポーツクラブ「クラブ&クラブ」の専任スタッフが、事前に記入いただいたカウンセリングシートをもとに、ご滞在中のスケジュールを確認します。当プランでご滞在中は、「クラブ&クラブ」のジムエリア、屋内プール、スパエリアが無料でお使いいただけますので、運動で汗をかいたり、スパエリアでリフレッシュしていただくことも可能です（通常入場料金：宿泊者 1回 5,500 円）。オプションでパーソナルトレーニングや、ゴルフ利用、また酸素カプセルやコラーゲンマシーンなどもご利用いただけます。

### <滞在スケジュール例（2泊3日）>

#### 【初日】

14：00～ チェックイン 15：00 までにお越しください  
15：00～ メンバースフィ트니스スポーツクラブ「クラブ&クラブ」チェックイン  
クラブ&クラブ 専任スタッフによる滞在時のスケジュール確認を行います  
16：00～ 一般社団法人健康指導師会によるカウンセリング（30分・リモートにて）  
16：30～ 自由時間 ジムにて軽めのトレーニングやストレッチ、入浴等  
18：30～ 夕食 クラブレストランにてシェフ特製スープとサプリメント

#### 【2日目】

7：00～ 近隣散策・海辺を散歩してリラックス  
8：00～ 朝食 お部屋にて シェフ特製スープとサプリメント  
9：00～ 自由時間 見浜園散策・お部屋でゆっくりとお過ごしください  
12：00～ 昼食 クラブレストランにて シェフ特製スープとサプリメント  
13：00～ 自由時間 ジムにてウォーキングやストレッチ、コラーゲンマシーン（有料）、お昼寝、入浴等  
18：30～ 夕食 クラブレストランにて シェフ特製スープとサプリメント

#### 【最終日】

7：00～ 近隣散策・海辺を散歩してリラックス  
8：00～ 朝食 お部屋にて シェフ特製スープとサプリメント  
10：00～ プールにてウォーキング、入浴等  
12：00～ 昼食 クラブレストランにて シェフ特製回復食  
～14：00 チェックアウト

## ■「3密」回避、新型コロナウイルス感染拡大防止へのホテルの取り組み

ホテルニューオータニ幕張では、お客さまに安心してお泊りいただけるよう、館内の消毒の徹底やお客さま同士のフィジカルディスタンスの確保、徹底した衛生管理など、各種安全対策に取り組んでおります。

客室の窓の下には換気口も備えられ空気の入れ替えをしてフレッシュな室内空間を保つことができます。

<https://www.newotani.co.jp/makuhari/information/20200407/>

## ■販売概要

### ホテルニューオータニ幕張

#### 宿泊プラン『究極のデトックス～ホテルでファスティング～』

[期間] 2021年9月30日(木)まで

※ご滞在中に「クラブ&クラブ」の休館日が含まれる日程はご利用いただけません

※ご宿泊の1週間前までにご予約ください

[料金] モデレートルーム (36㎡)

1泊2日 1室1名さま ¥30,300～

2泊3日 1室1名さま ¥54,800～

※料金には1室室料、サプリメント、食事(スープ・回復食)、

「クラブ&クラブ」入館料、税金・サービス料が含まれます

※チェックイン 14:00～15:00 / チェックアウト 14:00

※上記以外のお部屋タイプもございます

※お取消し料

2日前 ご宿泊料金の10%

前日 ご宿泊料金の20%

当日 ご宿泊料金の80%

不泊 ご宿泊料金の100%

[内容] ・「一般社団法人健康指導師会」・「クラブ&クラブ」のカウンセリング

・食事(スープ、回復食)

・サプリメント

・メンバーズフィットネススポーツクラブ「クラブ&クラブ」入場

[ご予約] TEL(043)297-6666 (客室予約 10:00～18:00)

[詳細はこちら] <https://www.newotani.co.jp/makuhari/stay/plan/detox/>